

# Laboratorio

Prevención de la violencia de género en la adolescencia

*Preguntas, juegos y actividades.*







**PUBLICA**

Gobierno de Navarra a través del Instituto Navarro  
de Deporte y Juventud, y del Instituto Navarro para  
la Familia e Igualdad

**DISEÑA**

Artworks Comunicación

**IMPRIME**

Dazluma Industrias Gráficas

**DEPÓSITO LEGAL**

NA 2.216-2014



**Gobierno  
de Navarra**

**Instituto Navarro de  
Deporte y Juventud**

**Instituto Navarro para  
la Familia e Igualdad**

# Laboratorio

**Prevención de la violencia de género  
en la adolescencia**

*Preguntas, juegos y actividades.*

JUAN LILLO SIMÓN

## —Presentación

**E**l Gobierno de Navarra, a través del Instituto Navarro de Deporte y Juventud y el Instituto Navarro para la Familia e Igualdad, como responsables de las políticas públicas de juventud e igualdad, establecen entre sus líneas de trabajo la detección y prevención de la violencia contra las mujeres en la adolescencia y juventud.

La violencia contra las mujeres es la máxima expresión de la vulneración de los derechos humanos de las mujeres, al serles negada la posibilidad de una vida digna, en libertad, y seguridad. Una violencia que, como dice Marcela Lagarde y De los Ríos, incluye en su inventario la muerte.

Los últimos estudios y datos sobre la violencia contra las mujeres, señalan que están resurgiendo en la población adolescente estereotipos machistas, y normalizándose entre ellos y ellas actitudes y conductas que respondían a modelos amorosos basados en la posesión y en los celos, más que en modelos igualitarios. Así lo ponen de manifiesto tanto el Plan Integral de Juventud 2013-2015, como el recientemente elaborado Diagnóstico para la elaboración de una nueva Ley contra la Violencia de hacia las mujeres en Navarra. También en éste Diagnóstico se pone de manifiesto la necesidad de formación de profesionales que intervienen con población joven, para que tengan herramientas para detectar y saber responder ante estas situaciones que garanticen una buena prevención.

En este momento, el INDJ está llevando a cabo el seguimiento y la evaluación del I Plan Integral de Juventud 2013-2015. Por su parte, el INAFI se encuentra en plena reforma de una Ley Foral contra la violencia hacia las mujeres. En ambos procesos la detección y la prevención de la violencia de género en la juventud, y la formación de profesionales que intervienen con ella está presente.

En el caso de la adolescencia, cobra mayor importancia, si cabe, la realización de acciones específicas para lograr relaciones de igualdad y respeto, en prevención de las relaciones abusivas.

Pero no solo esto, sino que también se percibe la necesidad de que, tanto las mujeres como los hombres jóvenes, aprendan a rechazar actitudes de posesión, dominación y control que dan lugar a relaciones desiguales de poder y a la violencia machista, y que vivan las relaciones afectivas en libertad y en igualdad.

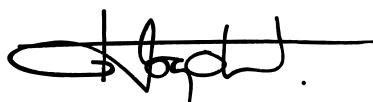
Como medida de prevención, y conscientes de la necesidad de formación, tanto de profesionales como de las personas protagonistas, en este caso, las y los adolescentes, en el año 2014 se trabaja en la elaboración de este documento que ahora presentamos, que servirá para trabajar la prevención de la violencia hacia las mujeres, adaptado a las realidades de la población navarra.

Con este proyecto además de la formación del personal técnico de las áreas de juventud de las EE.LL, se han obtenido datos de la CF de Navarra, que nos ha permitido conocer y analizar la realidad en cuanto a modelos y patrones aquí y ahora. Con todo ello hemos elaborado estos materiales didácticos para aplicarlos con grupos de población adolescente, entre 12 y 18 años de edad, para trabajar la prevención de la violencia contra las mujeres.

Como resultado de este proyecto, se presenta este documento que se pone a disposición de las y los profesionales de los distintos ámbitos, entre ellos fundamentalmente las áreas de juventud de entidades locales, colectivos juveniles y ámbito educativo, para que sean utilizados como herramienta de prevención y así contribuir a conseguir una sociedad más igualitaria



**Pruden Induráin Larraya**  
Director Gerente  
*Instituto Navarro de Deporte y Juventud*



**Teresa Nagore Ferrer**  
Directora Gerente  
*Instituto Navarro para la Familia e Igualdad*





# Contenidos



- P. 09 ..... **Violencia de género**  
Violencia estructural contra las mujeres  
La relación violenta  
Posesión, dominación y control  
Adolescencia y juventud
- P. 18 ..... **Objetivos**
- P. 19 ..... **Metodología**



- P. 21 ..... **Laboratorio**  
Entonces, ¿qué es el amor?  
Mitos románticos  
El deseo  
Los celos  
Círculo vicioso  
Peligros en la red  
Conclusión



- P. 61 ..... **Evaluación**
- P. 64 ..... **Glosario**
- P. 68 ..... **Agradecimientos**
- P. 69 ..... **Bibliografía**
- P. 70 ..... **Webgrafía**









# Violencia de género

## 1. Violencia estructural contra las mujeres

**L**a violencia de género es la expresión más cruenta de la discriminación y desigualdad de trato que sufren las mujeres. En España el año 2013, 54 mujeres fueron asesinadas por esta causa. 14 eran menores de 30. La más pequeña no cumplía 16. Se estima que cada año más de medio millón de mujeres españolas sufren agresiones físicas. Y más de millón y medio agresiones verbales o psicológicas.

En marzo del 2013, la Agencia de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (FRA) publicó la primera macroencuesta sobre violencia hacia la mujer con una muestra de 42 mil mujeres. El 22% reconoció haber sufrido violencia machista por parte de su pareja. Un 55% dijo haber sufrido algún tipo de acoso sexual. La OMS considera la violencia de género un problema de salud global de proporciones epidémicas: el motivo principal de muerte prematura y pérdida de años de vida saludable para las mujeres. Amnistía Internacional advierte que la violencia de género es una de las causas más frecuentes de vulneración de los derechos humanos en el mundo.

Toda sociedad admite cierto grado de violencia para el mantenimiento del poder. La violencia se considera legítima en la defensa de los propios ideales, privilegios o intereses. La sociedad patriarcal se sustenta sobre el trabajo oculto y gratuito de las mujeres. Por tanto, las normas que rigen la convivencia garantizan la dominación de medio género humano. Ponen “a las mujeres en su sitio”. Muchas culturas someten a las mujeres a la autoridad del varón. La costumbre y la tradición legitiman el uso de la violencia para mantener la subordinación y el servicio. Claros ejemplos son: el infanticidio femenino, el feminicidio, la mutilación genital, la violación como arma de guerra, la exclusión de las viudas o repudiadas, la trata de blancas y explotación sexual de las mujeres y niñas.

La “Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer” (Resolución de la Asamblea General 48/104, ONU, 1994) constituye el primer instrumento internacional de derechos humanos que aborda de forma explícita este problema. Define la violencia de género como: *“todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad tanto si se producen en la vida pública como en la privada”*.

Es un tipo de violencia estructural. En casos promovida por los varones que ocupan posiciones ventajosas en el gobierno y la administración del Estado. Se enmascara y reproduce en la familia, el trabajo, la escuela, el deporte, la producción artística, científica y cultural. Se difunde y afirma por canales de propaganda, doctrina y medios de comunicación social. Y se transmite generación tras generación con prejuicios y estereotipos que no admiten contestación porque se muestran como “naturales” y se reproducen por inercia.

En España, la reforma del Código Civil de 1975 reconoce por vez primera la capacidad plena de obrar a la mujer. Hasta entonces, persistía la autoridad marital para cualquier actividad mercantil. Las mujeres no disponían de su propio patrimonio. Para viajar al extranjero debían solicitar el permiso del padre o el marido. Para actuar frente a la administración pública, también. Su entidad civil era subsidiaria.

La mujer no tendrá la patria potestad sobre sus hijos hasta la ley 11/1981 de Filiación y Régimen Económico del Matrimonio. Hasta la reforma del Código Civil 30/1981; de Nulidad, Separación y Divorcio, entre los deberes de la esposa contaba la obediencia sin previsión de sanción por rebeldía. Era el marido quien imponía según su criterio los correctivos adecuados. Incluso mediante castigo físico. El débito conyugal obligaba las relaciones sexuales. Nada constituía abuso o violación dentro del matrimonio. Policía y judicatura disculpaban y consentían este tipo de conductas.

La lucha contra la dominación y violencia machista es un mérito del movimiento feminista y los grupos de mujeres. El Gobierno recoge sus demandas en la década de 1990 y promueve distintos cambios legislativos y penales destinados a prevenir las agresiones y proteger a las víctimas. Aunque el concepto de “violencia de género” es restringido. La Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección integral contra la violencia de género estipula en su Art. 1 que: *“(...) tiene por objeto actuar contra la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad aún sin convivencia”*.

Al tiempo, tanto dicha Ley 1/2004, como la Ley 3/2007 para la Igualdad Efectiva de mujeres y hombres; y las distintas reformas educativas LOCE 10/2002, LOE 2/2006 y

su posterior modificación LOMCE 8/2013 (Art. 1.1) citan el valor de la igualdad entre mujeres y varones como un principio inspirador y un fin de la práctica educativa. Y encomiendan al sistema educativo, en todos sus ámbitos y niveles, promocionar y desarrollar propuestas didácticas eficaces para la resolución pacífica de los conflictos de convivencia y la prevención de la violencia de género.

En Navarra, se empezó a regular en esta materia con la *Ley Foral 22/2002 de 2 julio, para la adopción de medidas integrales contra la violencia sexista* define como violencia sexista o de género *todo acto de violencia o agresión basado en la superioridad de un sexo sobre otro, que tenga o pueda tener como consecuencia daño físico, sexual o psicológico, incluida la amenaza de tales actos y la coacción o privación arbitraria de libertad, tanto si ocurren en público como en la vida familiar o privada*, ampliando así el ámbito de la pareja o ex pareja.



Diferentes carteles para concienciar sobre la violencia de género.

Desde ese primer momento, en Navarra se contó con un Acuerdo Interinstitucional donde intervienen todas las instancias para la coordinación efectiva en la atención y prevención de la violencia contra las mujeres, firmado en el año 2010 por todas las instituciones navarras que actúan en materia de violencia de género. Este es el instrumento que asegura la coordinación real.

Deseamos y confiamos que **Laboramorio** contribuya a este buen fin.



## 2. La relación violenta

**E**n las relaciones de pareja, la violencia no irrumpe de modo súbito. La agresión aumenta en intensidad a lo largo del tiempo. Al hacerse crónica, crece su frecuencia y gravedad.

En una primera etapa, la violencia es sutil y toma la forma de acoso moral o chantaje emocional. Atentados contra la identidad y autoestima de la víctima: el agresor la ridiculiza, ignora, no presta atención a lo que dice, se burla de sus opiniones e iniciativas. Al tiempo, la víctima alberga miedo al ridículo: se siente sola y débil. Con esta estrategia hostil, el agresor bloquea y paraliza la capacidad de respuesta de la víctima, su intelecto y voluntad.

En una segunda etapa, aparece la violencia verbal: el agresor insulta y denigra a la víctima, critica su cuerpo, la ofende, le asigna sobrenombres ridículos y obscenos, la llama loca, desequilibrada, histérica. Aparecen las amenazas de agresión física: se menciona el asesinato y el suicidio. A juicio del agresor, la víctima es responsable de todo lo malo: del fracaso sentimental, del desorden vital, de la infelicidad. La víctima alberga un profundo sentimiento de culpa y pena que la aísla socialmente.

Por último llega la agresión física y sexual: los bofetones, empujones y golpes. Puede ser que el agresor exija contactos sexuales con pretensiones de reconciliación. En estos casos, la relación violenta es crónica. La experiencia profesional demuestra que las agresiones se suceden cada vez con mayor rapidez hasta que la sensación de culpa del verdugo desaparece y la convivencia se torna una caída sin fin aparente.

Las agresiones no son continuas. Se dan con carácter cíclico, alternadas con el arrepentimiento y el perdón. En origen, la tensión se acumula: sucesión de pequeños episodios, roces con progresión de la ansiedad y la hostilidad. Esta situación aboca a un episodio agudo: explosión violenta. Al fin el agresor solicita disculpas, volver a empezar, promete que nunca más volverá a ocurrir y ofrece esperanzas de renacer la relación. Con el tiempo, regresan los episodios de acumulación y el círculo se repite.

[VER PÁGINA SIGUIENTE]

---

## El círculo vicioso de la violencia







### **3. Posesión, dominación y control**

Las personas que actúan así no saben amar. Confunden el amor con:

**La posesión.** Piensan que la otra persona les pertenece, que es exclusivamente cosa suya y queda a su disposición. Magnifican el lazo de su unión y la privan de autonomía y libertad. Opinan que son el uno del otro y de nadie más: relegando a un segundo plano el resto de afectos y relaciones.

**La dominación.** Se sienten inseguras, incompletas y tristes. Por tanto, esperan que la persona amada las afirme, complemente y haga felices. Necesitan reconocimiento constante. Y ser servidas. En ocasiones, la demanda es violenta: acompañada de frustración e ira. Su estado de ánimo queda extremadamente ligado. Aunque amar es complacer, no hasta el punto de olvidar las propias necesidades y deseos.

**El control.** Consecuencia de la posesión y la dominación son los celos. La dependencia emocional, ausencia de confianza y sinceridad provocan el tormento interior y después la persecución. ¿Qué haces? ¿Dónde estás? ¿Con quién vas? Actualmente, el control se ejerce eficazmente mediante los dispositivos de telefonía móvil, servicios de mensajería instantánea y redes sociales.

Algunos varones imponen este tipo de violencia sobre las mujeres convivientes para mantener sus privilegios de género. Tienen como objetivo alcanzar un poder y autoridad total sobre la vida en común y la toma de decisiones. La violencia de género sostiene el binomio perverso “dominación–sumisión” propio del patriarcado. Por tanto, impide el cambio hacia la igualdad como el tránsito a una sociedad más justa y democrática.

#### 4. Adolescencia y juventud

**L**a adolescencia no está libre de riesgo. La violencia de género también ocurre en las primeras experiencias afectivas y sexuales; así como en las primeras etapas de una relación: el cortejo y el romance. Además puede ser imprevisible, cruenta y de resultado fatal. Ocurre así porque los y las jóvenes con frecuencia manifiestan:

- Inseguridad personal, desconocimiento y temor frente al otro/a debido a un proceso de socialización diferencial en función del sexo.
- Tendencia a negar la autoridad y consejo de los demás como estrategia de afirmación de la propia identidad.
- Falta de madurez, habilidades de comunicación y resistencia a la frustración en la gestión y resolución pacífica de los conflictos de convivencia.
- Asunción de modelos falsos, arquetípicos y estereotipados de relación afectiva difundidos por los medios de comunicación social.

El amor no agrede a las mujeres. Ni siquiera el concepto más mistificado de amor romántico. Los agresores son varones machistas que defienden sus privilegios patriarcales mediante un ejercicio consciente y sistemático de la violencia. Sin embargo, el mito romántico contribuye a la aceptación de las actitudes de posesión, dominación y control. Y probablemente influye en los procesos de disculpa y reconciliación por los que se perpetúa el maltrato.

.....  
**La prevención de la violencia de género exige una revisión crítica del modelo amoroso tradicional.**



# Objetivos

**C**omo educadores/as nuestra labor principal consistirá en fomentar un clima pacífico y saludable mediante la formación en valores. Las pedagogías coeducadoras actúan como preventivas de la violencia de género porque trabajan para la comprensión y aceptación de la diferencia sin confrontación. Proponemos:

**Reforzar el valor de la igualdad real.** Una enseñanza social que va más allá de la transmisión del saber académico. No podemos dejar de lado la primera obligación docente: ofrecer, a quien carece, mejores modelos para el desarrollo personal y la convivencia. Abrir nuevos campos de significación y acción.

**Adquirir una actitud de rechazo frente al sexismo.** Opiniones, actitudes y comportamientos que sirven al sostén de la discriminación. Desvelar y afear la misoginia, el machismo y la homofobia. Porque manifiestan la voluntad de subordinar y servirse de otras personas. O herirlas mediante insulto o agresión.

**Promover habilidades para la prevención y resolución pacífica de los conflictos de convivencia.** Educación para la paz. Empezando por la aceptación de uno mismo/a y los demás. Cumplir los principios de equidad y paridad en las relaciones interpersonales.

**Impulsar el respeto frente a la diversidad afectiva, sexual y familiar.** Porque somos muy diferentes y cada cual escoge en la medida de sus necesidades y deseos. Además, son distintas expectativas, ritmos y emociones. En la mayoría de casos legítimas, dignas y satisfactorias por igual. Lo único que no cabe es la violencia.

**Aportar recursos y elementos para fomentar la reflexión y la prevención de la violencia de género.** Deseamos que los chicos y chicas sean capaces de afrontar sus relaciones afectivas y sexuales con mayores oportunidades de éxito. Y que sean conscientes y capaces de detectar el riesgo y rechazar la agresión.

# Metodología

**L**a coeducación es la didáctica de la igualdad de género. Es una práctica emancipadora porque nos libera del daño y el dolor que provoca la discriminación sexista. Y por tanto, el instrumento adecuado para la prevención de la violencia machista contra las mujeres.

Porque se encuentran en plena adquisición de su independencia y juicio moral los y las adolescentes son poco receptivos a las doctrinas o enseñanzas magistrales. Con frecuencia rechazan y contestan la opinión las personas adultas. Y se encuentran en posiciones irracionales con argumentos tautológicos y pasionales. Por tanto, conviene hacerles partícipes y protagonistas del proceso de enseñanza. Averiguar primero qué desean conocer. Escuchar, guiar y conmover más que convencer.

**Investigación y acción.** Aprendemos haciendo. Alentamos la sorpresa. Las propuestas llegan al aula abiertas. Chicos y chicas participan activamente en la elaboración de las preguntas y cuestionarios. Su curiosidad motiva el trabajo día a día. Y evalúan sus propias respuestas usando la razón crítica.

**Practicar el diálogo.** La escucha activa y toma de la palabra, la expresión de opiniones sin temor, las estrategias de mediación y negociación; promover la empatía y el desarrollo de otras capacidades afectivas necesarias para la adquisición de una mayor competencia emocional y habilidades sociales. El respeto, la comunicación sincera y el intercambio de opiniones es un requisito necesario en su transmisión.









## Laboramorio

**L**as siguientes 22 preguntas, juegos y actividades están pensadas para grupos mixtos de chicos y chicas entre 12 y 18 años de edad. Con un número de 10 a 20 participantes. No requieren preparación o medios extraordinarios. Basta la voluntad de aprender, compartir y divertirse.

La mayoría pueden realizarse en un periodo breve de tiempo: entre media hora y una hora. Otras, quizá necesitan un poco más. En principio, deben ejecutarse en orden: tal y como están secuenciadas. Pero, las circunstancias de cada grupo pueden imponer otro tipo de prioridades o ritmo. Además, pueden impartirse “sueltas” o “alternadas”.

Por supuesto, una persona sola sacará provecho del “cuadernillo”. Pero la mejor parte es jugar y debatir en asamblea, extraer y redactar conclusiones comunes para el grupo de trabajo. Esto puede hacerse en modo informal, charlando. O más serio, con recuentos y estadísticas de las respuestas y resultados. También, con fotografías, póster o murales.

¡Empezamos!

## 1. Entonces, ¿qué es el amor?

No sabemos. A lo largo del tiempo, distintas sociedades han mantenido ideas muy diferentes sobre el sentimiento amoroso. El amor no fue lo mismo para nuestra bisabuela que para nuestra madre. El amor no es lo mismo si naces en Pamplona, Tokio o Adís Abeba. La mayoría de la gente piensa que el amor es un sentimiento que te ciega y por eso haces “tonterías”. Pero debe ser algo más. En este capítulo revisamos nuestro concepto del amor.

01

### La danza

El amor es una figura prevalente en nuestra cultura. En todos los órdenes de las artes las representaciones metafóricas del amor son inabarcables, ambivalentes e incluso contradictorias. En el imaginario conviven palabras, visiones y discursos confusos.

---

**EDAD RECOMENDADA**

*De 12 a 18 años*

---

**DURACIÓN APROX.**

*Una hora*

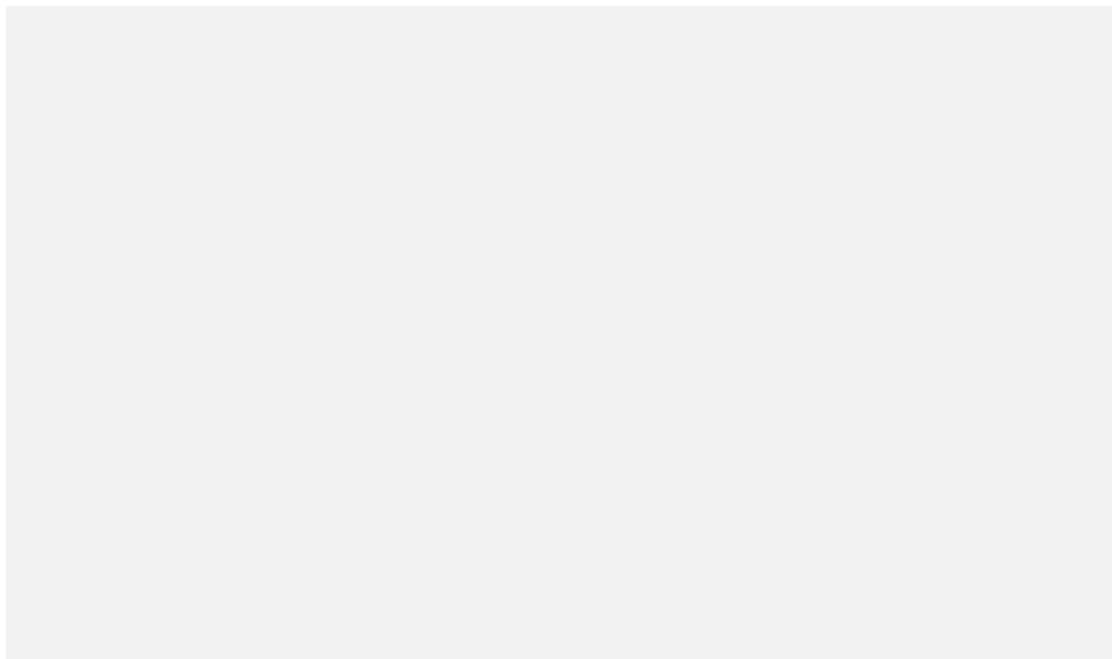
---

**MATERIAL**

*Música, papel, lápices de colores y pinzas de tender la ropa*

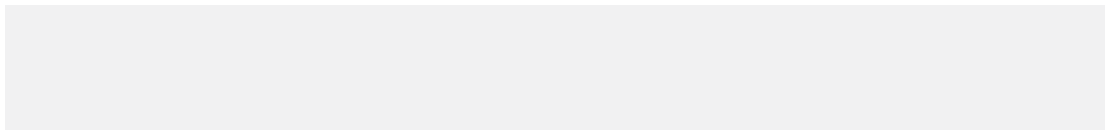
---

*Dibuja el amor de pareja*

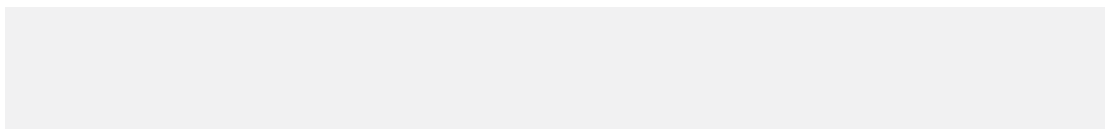




*El amor es como:*



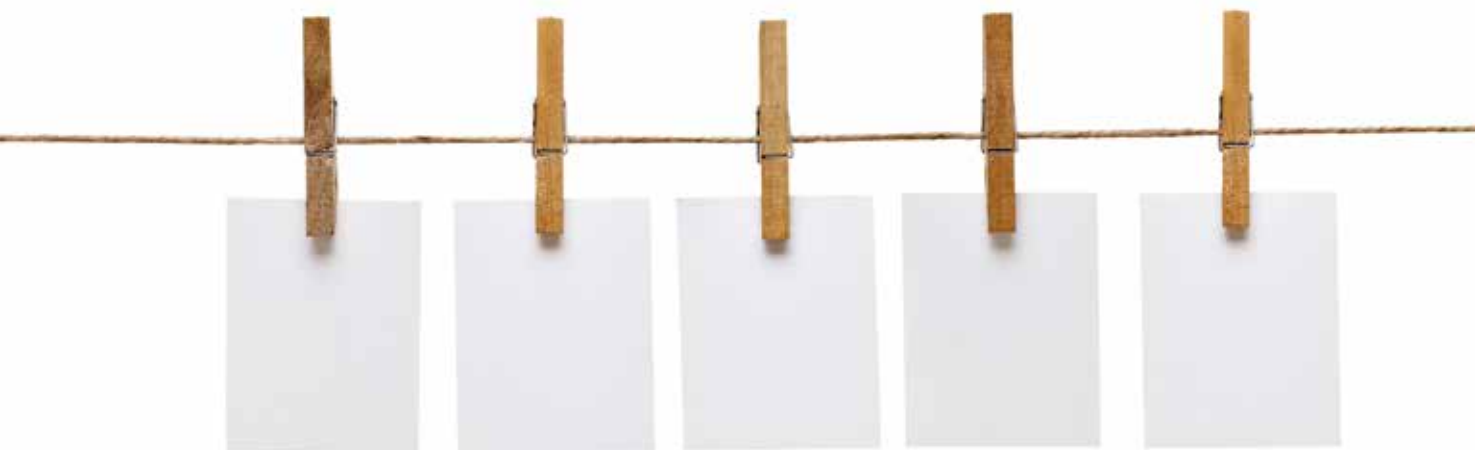
*Porque:*



*Por ejemplo: “El amor es como una guitarra, porque ha de afinarse para sonar”. “El amor es como una escalera, porque si tropiezas te haces daño”. “El amor es como un avión, porque cuando despegas estás en las nubes”.*

*Prende tu dibujo en la solapa con una pinza. Vamos a bailar. Nos movemos libremente y cambiamos de pareja. Cuando pare la música, explica a tu acompañante el sentido del dibujo. Si el argumento complace a ambos, decid: “¡Compro!” Y el dibujo cambia de solapa. Si no te agrada, recházalo. Repetimos en tres ocasiones.*

*Al término, contesta las siguientes preguntas y discute en asamblea: ¿Quién conserva su dibujo inicial? ¿Qué dibujo cambió de solapa en más ocasiones? ¿Qué dibujo te gustó más? ¿Algún dibujo te disgustó? ¿Qué dibujo prefiere la mayoría?*



02

## Ensalada

El amor no es sólo “cosa tuya”. Otros amaron antes y aprendieron del trance. Por tanto, es una idea colectiva. Un conjunto de normas, tradiciones y costumbres. Hoy, esperamos mucho del amor. Pensamos que guarda relación con la felicidad. Y lo queremos en libertad y pie de igualdad. Disfrutar una experiencia rica y nutritiva.

---

**EDAD RECOMENDADA**

De 12 a 16 años

---

**DURACIÓN APROX.**

Una hora

---

**MATERIAL**

Una cesta de hortaliza y fruta fresca. O fotos, tijeras y pegamento.

---

*Si el amor fuese una ensalada, ¿tú qué pondrías?*

*En pequeños equipos mixtos de 3 a 5 personas. Cada cual escoge una palabra de cada columna y la defiende frente al resto. El equipo debe presentar una lista final de 6 palabras: obligadas 2 de cada columna.*

Posesión

Corazón

Deseo

Mentira

Negociación

Libertad

Discusión

Esfuerzo

Cariño

Dominación

Cabeza

Respeto

Desengaño

Compromiso

Confianza

Control

Celos

Apoyo

Sufrimiento

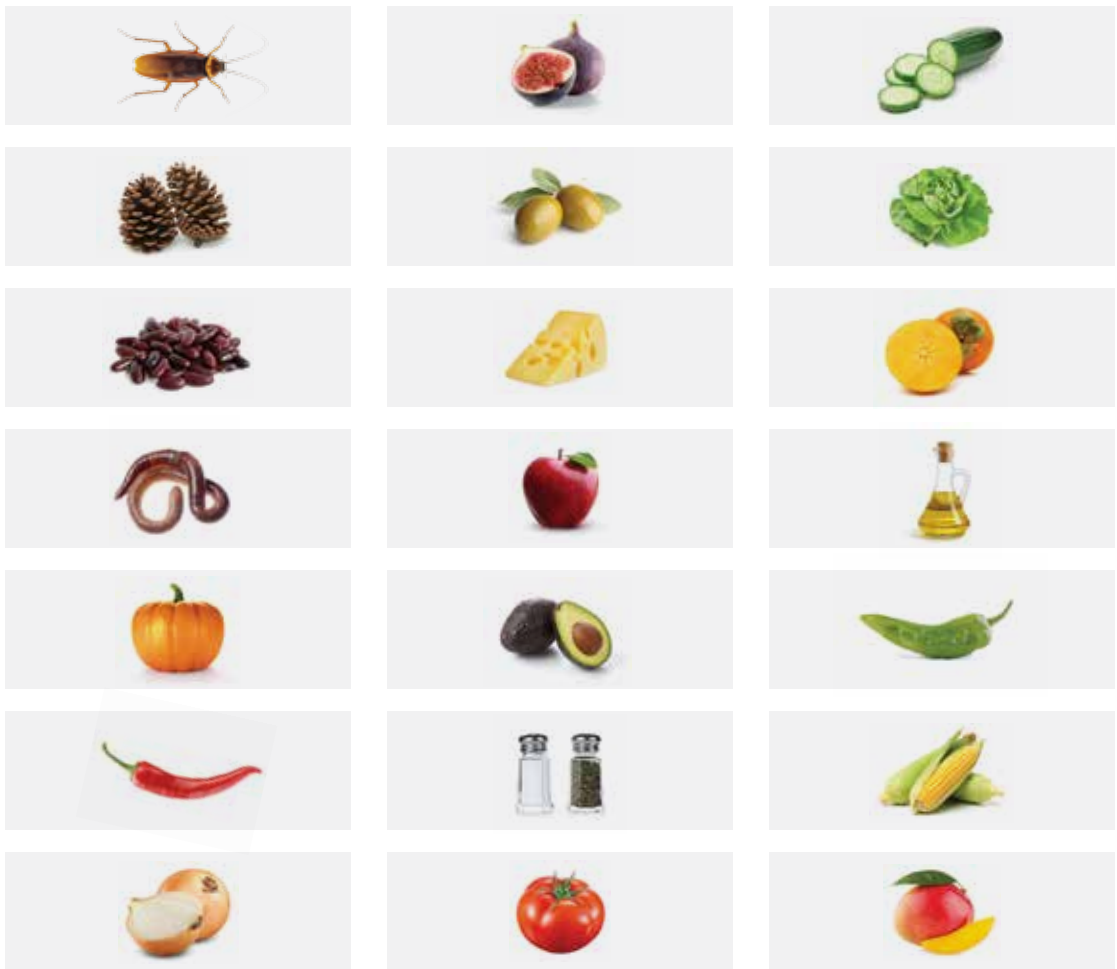
Locura

Alegría

A continuación, escogen una hortaliza o fruta fresca para representar cada palabra.

Si dispones de una cesta de mercado, vajilla y cubiertos pueden cocinar y aliñar la ensalada realmente. Presentan la receta al grupo explicando el sentido de sus elecciones. Podemos degustarla después.

Si jugamos con fotografías o dibujos. Cada grupo recorta y pega sobre un folio o cartulina los ingredientes de su ensalada. Presentan la receta al grupo explicando el sentido de sus elecciones.



En asamblea discutimos: ¿Qué palabras fueron escogidas con más frecuencia? ¿Cuáles menos? ¿Por qué? ¿Qué ingredientes más populares?

Podemos votar en asamblea la ensalada “más nutritiva y apetitosa”. Utilizando ahora cualquier combinación de palabras de cualquier columna.

**03**

## Tortolitos

Hablar con sentido común del amor es más difícil que resolver integrales. Nadie nos enseñó. Lo poco que sabemos lo aprendimos de lo que vemos en casa, en la calle, en la tele o Internet. No hay “clases de amor”. Vamos probando a ciegas, con ansiedad, recelo o incluso temor. El amor puede nacer entre personas conocidas y al calor de la amistad. Pero, también te puede pillar por sorpresa y a traición. ¿Y entonces qué?

**EDAD RECOMENDADA**

De 14 a 18 años

**DURACIÓN APROX.**

Una hora

**MATERIAL**

Fotocopia de los cuestionarios, bolígrafo, pizarra y tiza.

*Cuestionario para gente despistada que sufrió un “flechazo”. Marca con una cruz si las siguientes frases describen lo que sienten y hacen las personas enamoradas.*

	SÍ	NO	NO SÉ
Son buena compañía y pasean cogidas de la mano			
Son la una de la otra y de nadie más: sólo mía y para siempre			
No tienen secretos, se lo dicen todo aunque duela			
Cuando ven a su novio/a el corazón les late fuerte a mil por hora			
Quieren cambiar a la otra persona y modelarla a su gusto			
Sienten un gran deseo por compartir sus penas y alegrías			
Se controlan el teléfono móvil			
Son esclavos porque siempre hacen lo que la otra quiere			
Besarse, besarse, besarse... y besarse un poco más			
Se llaman por nombres raros y motes ridículos: ‘fea’ o ‘gordi’			

*Reflexiona y contesta por escrito el cuestionario. Espera a que todo el mundo haya acabado. Entre las frases hay algunas que no son amor. Indican posesión, dominación y control. ¿Cuáles son? ¡Hay seis! Podemos anotarlas en la pizarra. ¿Qué opina la mayoría? ¿Estás conforme? ¿Por qué?*

*Quizá estás bien sin pareja. No ha llegado tu momento y tienes otras prioridades. Es una opción tan válida como cualquier otra. Es posible sentirse contento/a y completo/a con la compañía de tu familia y amistades. Hay quien no necesita más.*

04

## Amor, para amar te quiero

Podemos compartir un sentimiento amoroso sincero y desinteresado. Aunque mucha gente usa el amor como pretexto para satisfacer propósitos propios más o menos legítimos. Ocurre tanto en la familia, como la amistad o las relaciones de pareja. Las personas que aman no siempre son desprendidas ni generosas. ¿Alguna vez has pensado qué provecho obtienes tú del ser amado? ¿O de vuestra relación?

---

**EDAD RECOMENDADA**

De 14 a 18 años

---

**DURACIÓN APROX.**

Media hora

---

**MATERIAL**

Una cartulina, rotuladores y 'post it' de colores.

---

*Reflexiona y contesta por escrito la siguiente pregunta en un 'post it':*

*¿Qué es el amor?*

*Por turnos, pegamos los 'post it' en una cartulina. Cuenta y anota las respuestas más frecuentes. En asamblea discutimos: ¿Estamos de acuerdo con todas las opiniones? ¿Por qué?*

*Completa la siguiente frase con un verbo:*

*Amor, para \_\_\_\_\_ te quiero*

*Escoge las frases más bonitas para un gran póster mural. Puedes decorarlas con fotografías emotivas. Incluso "selfies".*

Cuando el corazón late al unísono el sentimiento es igual para todas las personas. No importa si eres hombre o mujer. El amor trasciende esos y muchos otros límites.

## 2. Mitos románticos

Por sí solo, el amor no da la felicidad. Hay otras cosas importantes que no debes olvidar. Primero estás tú: la familia, amistades, estudios y aficiones. Sobre todo, esos proyectos que te hacen soñar y a los que no debes renunciar por nada o por nadie. El amor no resuelve mágicamente los problemas. Por mucho que te quieran no aprobarás el examen de matemáticas. En este capítulo estudiamos las expectativas y actitudes frente al hecho amoroso y el ser amado. ¿Quizá pedimos demasiado?

05

### Mucho azúcar empalaga

Al final, preguntas por ahí y nadie sabe nada. Los discursos sobre el amor son un conjunto de prejuicios, frases hechas y lugares comunes que dejan un sabor de boca rancio. Ocurre así porque nuestra idea del amor es muy vieja. Platón propone las figuras opuestas de amante y amado en el 380 a.C. Y el romanticismo es un invento del siglo XIX. Pero, a fuerza de repetirlas hasta la saciedad estas mentiras han tomado la apariencia de verdad. ¿Eres capaz de distinguir las?

---

**EDAD RECOMENDADA**

*De 14 a 18 años*

---

**DURACIÓN APROX.**

*Una hora*

---

**MATERIAL**

*Una fotocopia de los mitos por grupo de trabajo*



*Platón (Atenas,  
427-347 a.C.)*

*En pequeños grupos mixtos de 3 a 5 personas, lee y piensa argumentos para rebatir los engaños del mito romántico.*

<b>Príncipes y princesas.</b>	Sólo los jóvenes, bellos e inocentes son llamados al verdadero amor.
<b>La media naranja.</b>	Es el destino. Alguien especial. Tu complemento perfecto te espera.
<b>Polos opuestos se atraen.</b>	El amor real ocurre entre contrarios: el hombre y la mujer auténticos.
<b>Reyes y reinas.</b>	El amor se demuestra con servidumbre y sobreprotección.
<b>El aire que respiro.</b>	Si no está a tu lado sientes que te ahogas. Necesitas su compañía.
<b>Esclavos del deseo.</b>	El corazón manda sobre la razón. No pienses, el amor es locura.
<b>Los celos.</b>	Son la sal y pimienta del amor. Si no hay celos es que pasa de ti.
<b>Abnegación y sacrificio.</b>	Primero es el amado/a. Las propias necesidades deben retrasarse.
<b>Los que se pelean se desean.</b>	La pasión trae conflictos. Es normal enfadarse y discutir.
<b>Dolor y sufrimiento.</b>	Son prueba de entrega y lealtad si se sobrellevan por amor.
<b>Contigo pan y cebolla.</b>	Las pruebas y problemas más difíciles se resuelven con amor.
<b>Y comieron perdices...</b>	La felicidad llega cuando llega el amor. Sin amor no se puede ser feliz.

*¿Puedes explicar al grupo por qué razón estas frases son mentira?*

06

## El novelón

Enamorarse es guay. La industria del entretenimiento sabe que las “mentiras del mito romántico” son un valor de venta seguro entre la gente joven ávida de alcanzar la madurez. Si quieres dejar de ser el pipiolo/a del instituto nada más eficaz que echarse novio/a. ¡Pero no es tan fácil! Soledad, egoísmo y prisas complican la elección.

El sentimiento amoroso no admite injerencias. Es un ejercicio de introspección. Nadie más que tú puedes reconocer si estás o no enamorado/a. Y es peligroso, porque si te equivocas es difícil admitir el error, contradecirse y dar marcha atrás. Por eso, es buena idea compartir el sentimiento con los demás. Cuéntalo a tu familia y amistades. Estarán ahí para echarte una mano si lo necesitas luego.

Además, hay personas egoístas. Cuando se enamoran no piensan en un proyecto común. Les complace sentirse reconocidas, queridas y deseadas. Pero no reconocen, quieren ni desean. Les gusta recibir. Pero no ofrecen nada a cambio. En ocasiones, la gente joven actúa así porque necesita los halagos de los demás para sentirse completa y feliz.

Nos enamoramos con urgencia y queremos ser correspondidos/as cuanto antes. Sin retrasos, por si otros se adelantan y lo hacen primero. ¿Y si la persona amada se fija o se va con alguien diferente? Pero algunas cosas necesitan su ritmo y tiempo para cuajar. No es conveniente saltarse ningún capítulo.

---

*Piensa por un instante, ¿si tuvieras que escribir una “historia de amor” cuáles serían los capítulos? Casi todas las películas románticas comparten argumento. La estructura narrativa es semejante. ¿Qué ha de ocurrir para alcanzar un final feliz? ¿Qué podría arruinar el cuento? ¿Hay distintos principios posibles? ¿Y desenlaces?*

*En pequeños equipos mixtos de 3 a 5 personas, ordena cronológicamente y completa los capítulos de una “historia de amor”. Pega las etiquetas en una cartulina. Podemos utilizar recortes de revistas “del corazón” para ilustrar la propuesta.*

---

### EDAD RECOMENDADA

*De 14 a 18 años*

---

### DURACIÓN APROX.

*Una hora*

---

### MATERIAL

*Cartulina, revistas, tijeras, pegamento y rotuladores de colores.*



**Capítulo ( ) Seducción.** “Mostramos la cara bonita para convencer. Queremos gustar. Es el momento de acicalarse y sonreír. Dar la razón, abrir la puerta y pagar la cuenta. Sí, cariño: todo es color de rosa”.

**Capítulo ( )**

**Capítulo ( ) Salir.** “Quedar con amigos/as para dar una vuelta. Divertirse los fines de semana. Primero en cuadrilla. Después en pareja: cena y cine, paseos románticos. Pasar cada vez más tiempo juntos”.

**Capítulo ( )**

**Capítulo ( ) Conflictos de convivencia.** “Pequeños disgustos y grandes discusiones. Fastidia comprobar que no siempre piensa como tú y te da la razón. Palabras fuera de tono de las que luego te arrepientes”.

**Capítulo ( )**

**Capítulo ( ) Trabajos para la vida.** “Firmar una hipoteca, comprarse un perro y preparar la habitación del bebé. La convivencia trae planes de futuro. Nos queremos, nos cuidamos y apoyamos día tras día”.

**Capítulo ( )**

**Capítulo ( ) Fascinación.** “La primera vez que la viste con los ojos del amor ¡oh! ¡oh! Es para mí; pensaste. Pero qué vergüenza. ¿Y si no le gusto? ¿Y si pierdo la amistad? ¿Si no doy la talla?”

**Capítulo ( )**

El amor también es un conjunto de expectativas compartidas. Para constatar y afirmar el afecto necesitamos que ocurran determinados sucesos y en determinado orden. Si tienes en mente una “historia” diferente no tienes por qué renunciar a ella. Es posible que las cosas no salgan exactamente como esperas. Pero si la otra parte mete prisa, agobia, presiona o impone el ritmo no tienes por qué aguantar. Nadie puede obligarte a saltar un capítulo. Ni tiene derecho a forzar u obligar el cariño antes de tiempo.

07

## Obsolescencia programada

Las “historias de amor” no tienen fecha de caducidad, como los yogures. Pero también es cierto que “para siempre” parece demasiado tiempo.

---

**EDAD RECOMENDADA**

*De 16 a 18 años*

---

**DURACIÓN APROX.**

*Media hora*

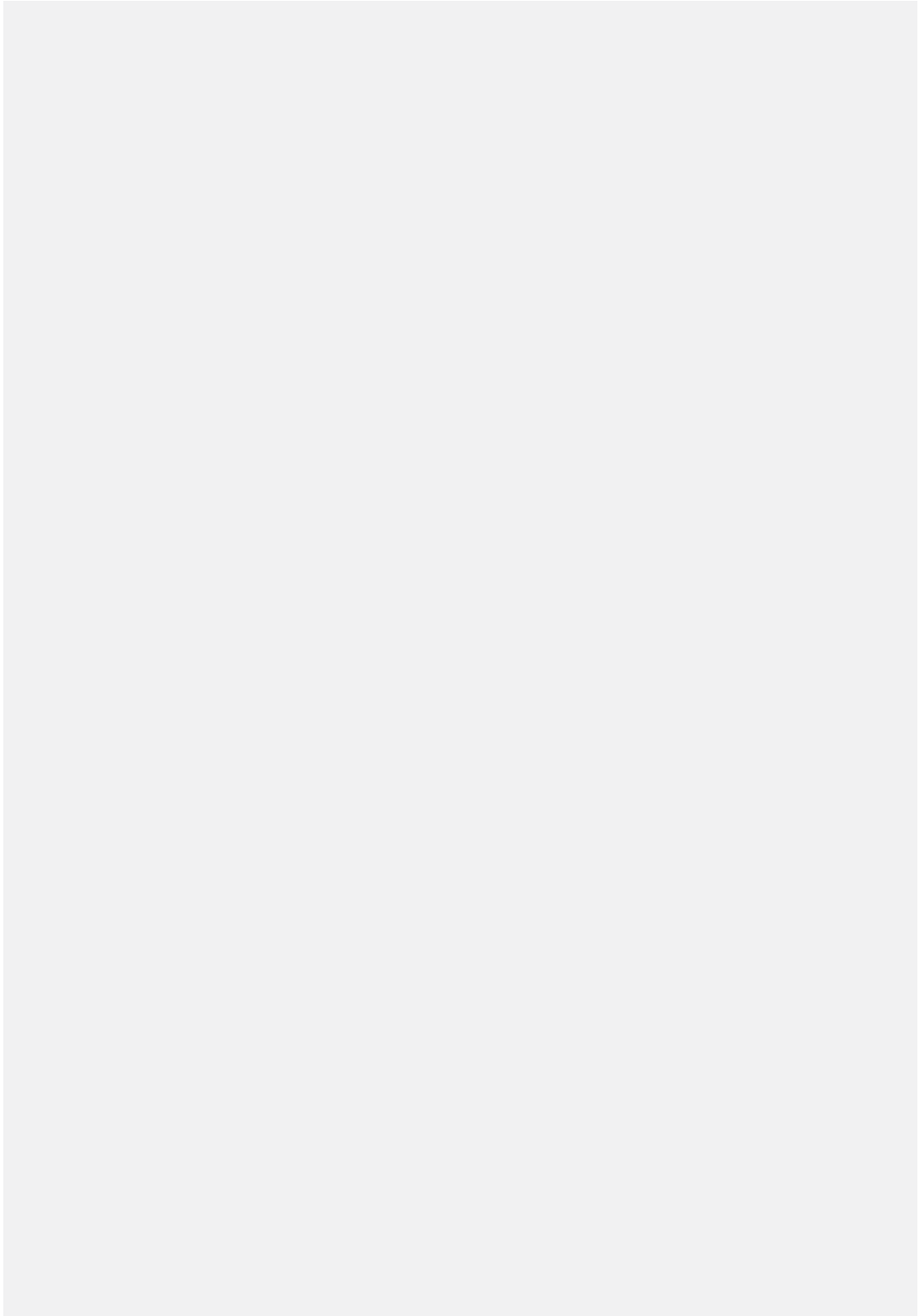
---

**MATERIAL**

*Papel y lápiz*

---

*Seguro que tú ya has vivido o conoces alguna “historia de amor” que llegó a su epílogo de separación. ¿Podrías explicar por qué? No siempre es fácil...*



08

## Príncipes y princesas

Las “historias de amor” suelen acabar cuando las expectativas de las partes son contrarias e irreconciliables. Sin embargo, la mayoría de las expectativas no están relacionadas con los acontecimientos sino con las personas. Guardamos un extenso y sorprendente repertorio de cualidades preferidas para el romance. Somos estrictos con lo que la persona amada debe hacer. Representamos papeles comprensibles y recurrentes porque sabemos que nos garantizan el éxito en el cortejo. Hay personas muy hábiles en este lance. Especialmente, las que tienen experiencia frente a las que no.

---

**EDAD RECOMENDADA**

*De 12 a 18 años*

---

**DURACIÓN APROX.**

*Dos horas*

---

**MATERIAL**

*Fotocopia del cuestionario, tiza y pizarra.*

---

*Describe con una pequeña redacción a la persona con la que te gustaría compartir una “historia de amor”. Sin nombres propios.*

Soy un chico

Soy una chica

Fecha

Edad

*¿Cómo es tu persona ideal para el amor?*

*Después, vamos a contar la frecuencia con la que se repiten los adjetivos calificativos. Podemos agruparlos en tres categorías: aspecto exterior, virtudes personales y habilidades para la convivencia. ¿Hay diferencias o semejanzas entre lo que piden los chicos y las chicas? ¿Por qué ocurre así?*

*A la vista de los resultados, debatimos en asamblea:*

.....  
¿Cuáles son los cinco adjetivos más frecuentes?

.....  
El adjetivo más popular, ellos. ¿Por qué?

.....  
El adjetivo más popular, ellas. ¿Por qué?

.....  
Los chicos, ¿se fijan más en el exterior?

.....  
Las chicas, ¿son más prudentes?

.....  
¿Qué adjetivos se expresan en negativo, “qué no”?

.....  
¿Crees que algunos adjetivos son más importantes que otros?

.....  
¿Qué adjetivos se mantienen con el paso del tiempo?

.....  
¿Qué significa ser “guapa/o”?

.....  
¿Qué significa estar “buena/o”?

.....

El miedo desaparece y la confianza crece cuando ofrecemos lo que anhelamos recibir. Si esperas a tu lado una persona amable, sé tú amable. Si aprecias el cariño, no seas cicatero/a. Sé sincero/a y cumple con la palabra dada. Actuando con generosidad será fácil apreciar si hay o no correspondencia. Quien ofrece y no recibe puede después quejarse del agravio. El amor es camino de ida y vuelta, no se da sin recibir a cambio.

Amamos para compartir. Porque la vida junto a la otra persona se hace mejor, más amable y agradable. Amar no es competir. Pero mucha gente compete en el amor como compete en la escuela, el trabajo o el deporte. Porque no saben vivir de otra manera. Y constantemente intentan demostrar quién quiere más, quien puede más o quien se abnega, sacrifica y sufre más. Es un error.

### **3. El deseo**

El sentimiento amoroso y el deseo suelen acompañarse. Mucha gente los confunde. En nuestra tradición, es común pensar que el deseo legítimo se sustenta en el compromiso sentimental. Y que el romance durará mientras dure el deseo. Pero no siempre es así. Pueden darse disociados. Es decir, hay quien ama sin desear. Y sobre todo, hay quien desea sin amar. Cuando empieza una relación, es un dilema que debe resolverse con claridad y cuanto antes.

Conviene reconocer que el deseo es mucho más impertinente que el amor. Es difícil resistirse a las ideaciones o caprichos de gozo y deleite. En ocasiones, el deseo rompe las convenciones sociales y se impone sobre emociones, proyectos y promesas. Ocurre así porque el deseo es un motor vital. Es posible que el “mito romántico” no sea más que un conjunto de límites impuesto a la libre expresión del deseo. Especialmente de las mujeres, a las que hemos exigido más honra, recato y contención.

En este capítulo señalamos la relación entre autoestima y deseo. Para gustar, primero hay que gustarse. Además, ofrecemos algunos consejos para gestionar la pasión.

09

## La tiranía de la imagen

Hay personas que toman hartas preocupaciones y trabajos para gustar a los demás. Pero, por horas que pasan ante el espejo nunca están satisfechas. Se sienten incómodas y quieren cambiar. Es legítimo, si se vive con alegría. A veces, produce angustia. “Para presumir hay que sufrir”, dicen. ¡Pero no demasiado!

La industria de la moda, los cosméticos y la publicidad se aprovecha. ¿Quién decide quién es guapo/a? ¿Quién decide quién está bueno/a? Los esfuerzos por parecerse a los y las protagonistas de la alfombra roja y el papel couché pueden provocar inseguridad, ansiedad, trastornos del estado de ánimo y la alimentación. Por regla general, no merece la pena. Es más rápido, barato y provechoso aprender a quererse, cuidarse y gustarse uno mismo/a.

---

**EDAD RECOMENDADA**

De 12 a 16 años

---

**DURACIÓN APROX.**

Dos horas

---

**MATERIAL**

Anuncios de revistas, cartulinas, tijeras, pegamento y rotuladores.

*Vamos a recortar las mujeres y varones que aparecen en la publicidad de las revistas. Pegaremos las imágenes en dos cartulinas diferentes: una para chicos y otra para chicas. Observa y contesta:*

.....  
¿En qué se parecen ellos y ellas?

.....  
¿Qué diferencias aprecias en su peinado, atuendo y calzado?

.....  
¿Qué diferencias aprecias en sus ocupaciones o profesiones?

.....  
¿Algún desnudo? ¿Por qué?

.....  
¿Se parecen a nosotros?

.....  
¿Se parecen a nosotras?

.....  
¿Realmente son así? ¿Hay truco?

.....  
¿Te gustaría parecerte a ellos/as?

.....  
¿Por qué?

10

## Frente al espejo

Amor y deseo respetan poco y sorprenden. Hay quien se enamora y/o desea a quien jamás hubiera previsto. Amor y deseo también dan parejas diversas. Por ejemplo entre personas de diferente edad, etnicidad o condición social y económica. Por supuesto, es natural y legítimo enamorarse y/o desear a personas del mismo sexo. Los sentimientos van más allá. Todas las personas merecemos los mismos derechos y deberes de unión, matrimonio, paternidad y maternidad. No importa la preferencia u orientación sexual.

Cada cual guarda virtudes y cualidades deseables para los demás. Conocerlas y compartirlas nos aporta confianza y seguridad. También, nos ayuda a mostrar nuestro lado mejor. Durante el cortejo y el romance importa actuar con sinceridad porque los engaños suelen acabar en decepciones.

---

**EDAD RECOMENDADA**

*De 12 a 18 años*

---

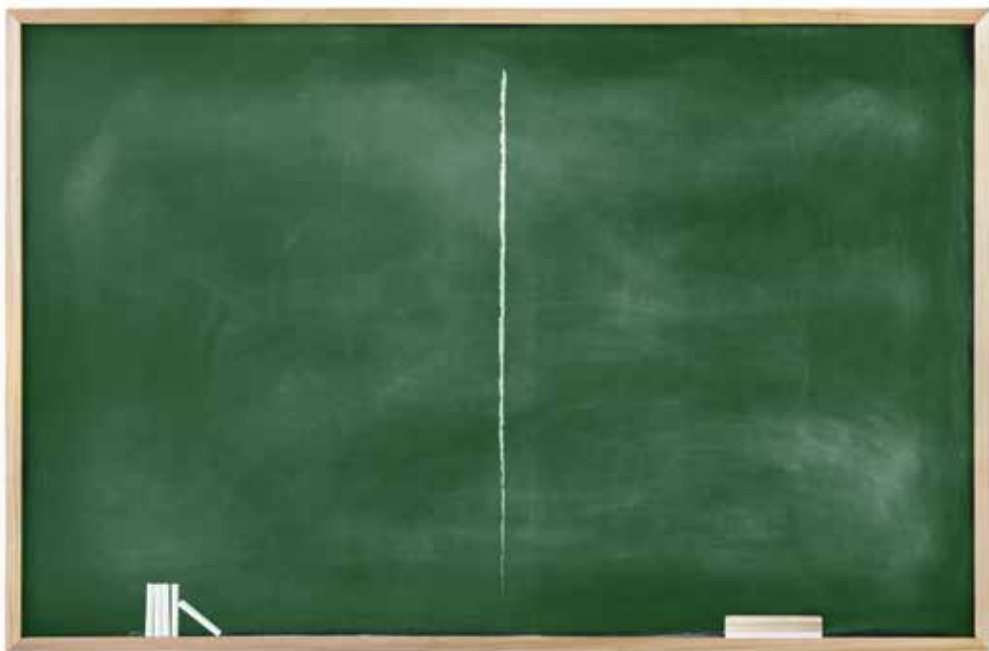
**DURACIÓN APROX.**

*Una hora*

---

**MATERIAL**

*Pizarra y tiza*





*El juego comienza solicitando una pareja mixta voluntaria. El chico y la chica abandonan la sala y esperan fuera, en el pasillo. Cerramos la puerta. Dividimos la pizarra en dos partes: para él y para ella. Pedimos al resto que aporte algunas características definitorias de las personas aisladas. Deben ser virtudes y cualidades deseables. No vamos a criticar. Pretendemos encontrar qué tienen de digno y bueno esas personas. Los motivos por los que las apreciamos y queremos.*

*Anotamos cinco adjetivos calificativos en cada lista. Todos los adjetivos se escribirán en género gramatical femenino. Haremos referencia a ellos diciendo: “A nuestro juicio, esta persona es (...)” Ningún adjetivo quedará si no cuenta con la aprobación de la mayoría. Las listas serán anónimas.*

*Pedimos a la pareja que regrese. Deben leer las listas y escoger aquella que les define en mayor grado. ¿Qué lista es la propia? ¿Acertaron? ¿Fallaron? ¿Por qué? ¿Les ha sorprendido la imagen que guardan de ellos/as sus compañeros/as?*

*Repetimos el proceso con todas las personas que quieran participar.*

*Durante el desarrollo, un/a secretario/a anotará los adjetivos más usados para describir a las mujeres y los varones. Contará la frecuencia con que se repiten. Al término, estudiaremos el resumen detenidamente.*

*¿Algunos adjetivos aparecen sólo en la lista de los chicos? ¿Otros en la lista de las chicas? ¿Por qué? ¿Acaso mujeres y varones somos tan diferentes? ¿Conocemos personas que son de otra manera?*

# 4CO Y 1PRO

*En todo caso, atiende algunos principios que garantizan mayores oportunidades de éxito en la experiencia afectiva y sexual:*

---

## Conoce

Investiga, infórmate y explora. Desconfía de la industria sexual: los videoclips, la publicidad y las películas porno son mentira. Sólo sirven para hacer dinero. Imagina, descubre y experimenta. El origen del deseo está en tu interior. No te avergüences de ti mismo/a: no renuncies a tus gustos o preferencias.

---

## Comunica

Explica abiertamente, sin titubeo y sin rubor qué buscas en la relación. También cómo te expresas y te gusta compartir el placer. Exige que el otro/a actúe igual. No vayas con artimañas o segundas intenciones. No te dejes engañar. Traza una “hoja de ruta”. ¿Qué vamos a hacer? ¿Qué va pasar?

---

## Consiente

Una vez expuestas las pretensiones, afirma o niega. Dí “sí o no”, según te apetezca. Dilo claro y firme. Si en algún momento te sientes incómodo/a, tienes derecho a plantarte, decir “basta” y dar marcha atrás. Y recuerda, también tú has de respetar los límites de los demás.

---

## Corresponde

No seas egoísta. Si buscas cariño y comprensión, ofrece cariño y comprensión. Si buscas gozo, ocúpate del gozo ajeno. No está bien quedar satisfecho/a a costa de los demás. No puedes olvidar las necesidades de la otra parte y abusar.

---

## Protégete

Protege tu cuerpo, porque existen las enfermedades e infecciones de transmisión sexual, el VIH/SIDA y los embarazos no deseados. Y protege tu intimidad, integridad y valor. No te entregues por completo a cambio de nada; tal que el otro pueda luego presumirte con desprecio o aprovecharse de tus sentimientos.

#### **4. Los celos**

Los celos no son la sal y pimienta del amor, son el veneno. Los celos se alimentan de la inseguridad, sobre uno mismo/a y la relación. Las personas celosas sufren desasosiego y paranoia. Están obsesionadas con la fidelidad y el control. Creen que van a ser traicionadas y no soportan la ausencia del ser amado. Privan de libertad y autonomía al otro y actúan como policías o carceleros.

Los celos son la expresión más frecuente de la violencia en la pareja. Suelen indicar una relación desigual de poder. Los celos son insoportables cuando aparece la necesidad de “pedir permiso”. Las personas celosas inventan agravios, se ofenden por ficciones y fácilmente se muestran iracundas. Por esta razón, los celos son una fuente inagotable de conflictos.

En este capítulo descubrimos por qué aparecen y cómo combatir los celos.

11

## Juego del rojo y negro

Contra los vapores tóxicos de los celos sólo hay un antídoto, la confianza. Pero la confianza es imposible si en la pareja existe la necesidad torcida de competir.

---

### EDAD RECOMENDADA

De 14 a 18 años

---

### DURACIÓN APROX.

Una hora

---

### MATERIAL

Una baraja de naipes franceses. Papel y lápiz. Pizarra y tiza.

*Divide el grupo en tríos. Dos personas jugarán y la tercera será árbitro: moderará, anotará los puntos y la reacción de los contendientes. Explica las reglas del juego. Comenta que “gana quien hace más puntos”. No admitas preguntas.*

*Reparte dos naipes franceses a cada contendiente: uno rojo y uno negro. A la voz de: “¡Un, dos, tres, ya!”. Cada contendiente pone un naipe boca abajo sobre la mesa. Y puntúan:*

***Doble rojo:*** dos puntos para cada contendiente.

***Rojo y negro:*** un punto para el contendiente rojo y dos puntos para el negro.

***Doble negro:*** cero puntos para ambos contendientes.

*Son cinco rondas de juego. Al acabar, los árbitros anuncian las puntuaciones individuales. Permite que cada jugador se explique ahora por sí mismo/a.*

***Gana el equipo capaz de hacer más puntos.***

*¿Por qué entendimos que era un juego individual? ¿Quién fue fiel al rojo? ¿Quién traicionó con el negro? ¿Qué sintió la persona traicionada? ¿Cuáles fueron las consecuencias para el equipo? ¿Puede ocurrir algo así en una relación de pareja?*





12

## ¿Sainete o drama?

Los ataques de celos son un poco artificiales. Parecen una obra de Calderón de la Barca. Son peligrosos, porque no sabemos si estamos representando un sainete o un drama. Con frecuencia acaban mal.

---

**EDAD RECOMENDADA**

*De 16 a 18 años*

---

**DURACIÓN APROX.**

*Media hora*

---

**MATERIAL**

*Papel y lápiz. Pizarra y tiza.*

*Seguro que tú has vivido, conoces o te han contado un ataque de celos que terminó en una explosión violenta. ¿Puedes contarlo?*

*Protagonistas:*

*Escena / el conflicto:*

*Consecuencias:*

Los celos son la primera expresión de violencia en la pareja, pero hay más. Con frecuencia competimos para demostrar quién quiere más, quién puede más o quién se abnega, sacrifica y sufre más. Es un error. La competencia nos enfrenta al otro en un escenario de conflicto. Con esta actitud es difícil resolver los problemas de convivencia de modo pacífico y negociado. Querremos ganar. Mantener la posición y el poder.

Para ello, usamos dos estrategias privilegiadas. El **acoso moral** es el trato vejatorio y descalificador hacia una persona con el fin de desestabilizarla psíquicamente. El acosador moral denigra y difama a su víctima constantemente con el fin de mantenerla débil e indefensa. El **chantaje emocional** es una forma de manipulación. El chantajista emocional utiliza los sentimientos, esperanzas y secretos de su víctima en provecho propio. Pone en duda el valor de la relación, culpabiliza al otro/a de todos los problemas y amenaza con una ruptura o separación traumática.

*¿Eres capaz de distinguir el acoso moral y el chantaje emocional en los anteriores relatos de celos? ¿Puedes ver quién representa el papel de agresor? ¿Y víctima?*

*Calderón de la Barca  
(Madrid, 1600–1681)*



**13**

## Señales de alerta y alarma

Haz frente al acoso moral y el chantaje emocional. ¡No lo consentas! Tú puedes descubrir si te quieren bien o mal. Hay indicadores.

### EDAD RECOMENDADA

De 12 a 18 años

### DURACIÓN APROX.

Una hora

### MATERIAL

Papel y lápiz. Una tarima o escenario. 'Atrezzo' y/o disfraces.

*Aunque sea tu pareja y diga que te quiere, si...*

<b>Te ningunea</b>	No valora tu opinión. No aprecia lo que haces. A veces no te escucha.
<b>Es descortés</b>	Te da plantón. Coquetea con otros/as. Se coloca y pone idiota.
<b>Siempre tiene razón</b>	Es cabezota y nunca cede. Cierra la discusión con la última palabra.
<b>Es muy celoso/a</b>	Te controla el móvil y no le gusta que hables o salgas con tus amigos/as.
<b>Manda más</b>	Es quien decide: qué hacer, dónde y con quién ir, qué ropa debes vestir.
<b>Es violento/a</b>	Se enfada mucho. Cuando hay problemas grita, insulta, arremete y se pelea.
<b>Da miedo</b>	Si hiciste algo a disgusto, o dejaste de hacer para que no se irritase contigo.

*Lee con atención las frases anteriores. ¿Crees que hay parejas que se portan así? ¿Por qué? ¿Realmente merecemos este trato?*

*En pequeños grupos mixtos de 3 a 5 personas. Cada grupo escoge un argumento para desarrollar un breve guión de teatro. Reparten los papeles y representan la escena con la técnica del "role-play". Pueden leer el texto. O improvisar.*

*Mientras dure la dramatización, otros compañeros/as pueden parar la escena. Como el director/a de una película: "¡icorten!" En este caso, debe explicar al grupo por qué los actores y actrices se comportan mal. Explicará los motivos por los que sufren o se hacen daño. Después, debe aportar soluciones al conflicto. Incluso tomar el lugar del agresor y representar un papel más acorde con el amor en libertad y pie de igualdad.*

14

## Aprende a decir “no”

Pierde el miedo a la negación. Las personas que se quieren también tienen derecho a decir “no”. Hemos de aprender a negar y aceptar la negación sin dramatismo. No todo lo que nos contraviene es malo. Y recuerda, un “no” pequeño (no me gusta, no quiero, ahora no...) no equivale a un “no” grande (no te quiero).

Las buenas relaciones se basan en el respeto de los límites. Si recibes un “no” por respuesta la peor reacción es enfadarse. No insistas. No fuerces la voluntad de la otra persona. Si recibes un “no” por respuesta, probablemente tú debes decir “lo siento”. Porque te has pasado.

---

**EDAD RECOMENDADA**

De 14 a 18 años

---

**DURACIÓN APROX.**

Media hora

---

**MATERIAL**

Fotocopia del cuestionario.  
Cartulina y rotuladores.

*Lee y completa las siguientes frases:*

.....  
No me llames “gordi” o “fea” porque...

.....  
No escojo entre tú y mis colegas porque...

.....  
No salgo contigo este fin de semana porque...

.....  
No me controles el móvil porque...

.....  
No me cambio de ropa para salir porque...

.....  
No consumo drogas contigo porque...

.....  
No me levantes la voz porque...

.....  
No lo hago sin preservativo porque...

.....  
No voy a continuar esta relación porque...

Se asertivo/a. Para defender tu opinión no es necesario agredir ni ofender. Ofrece buenas razones con calma y firmeza. Intenta que la otra persona entienda que tienes principios y no se pisotean. Si te sientes mal, expón tus sentimientos.

## **5. Círculo vicioso**

Las parejas que compiten suelen guardar largas listas negras de agravios y despechos. Los disgustos alternan con la reconciliación, pero no encuentran una paz duradera. Los conflictos y enfrentamientos crecen en número e intensidad. La relación se deteriora. Las expectativas son frustradas. Y pronto se enfrentan al desamor.

En esta rutina, la frustración y la ira acompañan a las agresiones. Especialmente si una parte narcisista y perversa ha tomado la determinación de vengarse y hacer daño. De pronto, quien decía amarte se convierte en tu enemigo. El afecto desaparece y es sustituido por la posesión, la dominación y el control. Pero no te das cuenta.

En este capítulo reflexionamos sobre la violencia de género y cómo ponerle fin.

### **Violencia de género**

El machismo es la actitud de prepotencia de los varones respecto de las mujeres. Cuando el machismo es la causa que alimenta una relación violenta, hablamos de violencia de género. Son hombres que dicen amar a las mujeres de las que abusan y a las que maltratan.

15

## Umbral de tolerancia

Por amor disculpamos muchas cosas, pero no todo. Hay límites. Líneas rojas que no se pueden cruzar. Nadie puede socavar tu dignidad, libertad o derechos.

---

**EDAD RECOMENDADA**

De 12 a 18 años

---

**DURACIÓN APROX.**

Dos horas

---

**MATERIAL**

Fotocopia del cuestionario.  
Pizarra y tiza.

*Piensa y contesta por escrito: y tú, ¿qué no perdonarías por amor?*

*Vamos a contar en la pizarra la frecuencia con que se repiten las distintas respuestas. En asamblea, discutimos: ¿Qué es imperdonable para la mayoría? ¿Supondría el fin de la relación? ¿Hay semejanzas y diferencias entre lo que responden chicos y chicas?*

*En pequeños grupos mixtos, clasifica las respuestas en la siguiente tabla:*

<b>Agresión física</b>	Empujones, golpes...
<b>Agresión sexual</b>	Insinuaciones, tocamientos...
<b>Agresión verbal</b>	Insultos, amenazas...
<b>Acoso moral y chantaje emocional</b>	Desprecios, difamación...
<b>No es una agresión, pero no consiento</b>	Infidelidad...

16

## Ningún crimen sin castigo

Entiende que muchas de estas conductas **son delito**. Es obligación de la víctima y de quien pudiera ser testigo denunciar. El silencio nos hace cómplices.

No corras riesgos. Aléjate. No ofrezcas una segunda ocasión. No permitas que algo así se repita. No importa “el qué dirán”. A pesar de la confusión o la tristeza, defiéndete.

Tienes a tu alcance distintos recursos que te ayudarán en **la denuncia**. En primer lugar, confía en tu familia y amistades. Cuéntales lisa y francamente lo que está pasando. Explica tus inquietudes y sufrimiento. Si no encuentras comprensión y auxilio en las personas más próximas, hay profesionales en tu entorno que te pueden ayudar desinteresadamente.

Las personas que de verdad te quieren son quienes te escucharán y acompañarán en el proceso. Nadie tiene por que vivir en la prisión intolerable de la violencia.

---

### EDAD RECOMENDADA

De 12 a 18 años

---

### DURACIÓN APROX.

Dos horas

---

### MATERIAL

Fotocopia del cuestionario.  
Pizarra y tiza.



Cuentas con el teléfono de la Fundación ANAR de atención a adolescentes, **116 111**. En caso de urgencia, llama al **112**.

*Imagina que una persona muy querida, familiar o amiga, te cuenta que es víctima de violencia de género. ¿Qué consejo le darías? ¿Cómo actuarías?*

*Mi consejo:*

*Mi compromiso:*

*Podemos debatir las respuestas más acertadas en asamblea.*



17

## La paradoja del perdón

En ocasiones, las víctimas de violencia de género cierran los ojos y disculpan la agresión. Porque se sienten indefensas, temen las amenazas y el castigo de su verdugo. Porque se encuentran solas, carecen de aliados y no saben a quién recurrir. Porque erróneamente creen que la abnegación, el sacrificio y el sufrimiento son pruebas de afecto. Y por esperanza. Porque piensan que será la última vez. Que el agresor cambiará. Pero no cambia.

La víctima no obtendrá provecho de la disculpa. Más pronto que tarde recibirá un nuevo golpe. Quizá nunca llegue a descubrir que ese sutil sentimiento de triunfo que acompañó a la reconciliación era otra trampa. Un motivo más para alimentar el odio y el encono del agresor.



---

**El perdón no termina la violencia.  
Al contrario, deja la puerta abierta a una nueva agresión.  
No todo se puede perdonar, siempre y a cambio de nada.**

---

18

## Cortar por lo sano

No hay que esperar tanto. Antes que la gangrena del maltrato se extienda, mejor cortar por lo sano. Sobran los motivos: si la “historia de amor” no es como esperabas, si la persona amada no te cuida o satisface, si en lugar de respeto, comprensión y apoyo, encuentras dolor y tristeza.

Si empezar fue fácil, acabar también debe serlo. Pero al final es cuando llegan las dudas y remordimientos. Cuesta reconocer que nos hemos equivocado. Que probablemente seremos más felices solos que mal acompañados.

---

**EDAD RECOMENDADA**

De 12 a 16 años

---

**DURACIÓN APROX.**

Una hora

---

**MATERIAL**

Música, un carrete de trapillo, tijeras y pelotas de colores.

*Distribuimos el grupo en parejas. Atamos con cuatro vueltas de trapillo y un lazo el tobillo izquierdo de uno/a y el derecho de la otra/o. Cada pareja escoge una pelota de distinto color. Lanzamos las pelotas al aire y las dejamos botar y rebotar por la sala. Cada pareja debe ahora buscar su pelota. No es una competición. Lo más importante es mantener el ritmo, la coordinación, no tropezar y caer. Prueba a abrazarte...*

*Cuando todas las parejas enlazadas hayan encontrado su pelota, nos sentamos en el suelo y discutimos. ¿Fue posible una buena comunicación? ¿Trabajo en equipo? ¿Alguien dominó, el pie “cantante”? ¿Alguien se sintió sometido/a o arrastrado/a?*

*Ofrecemos unas tijeras a las parejas que no estén satisfechas. Pueden ahora cortar el lazo de trapillo. ¿Qué sintieron? ¿Volverían a jugar con la misma persona? ¿Por qué?*

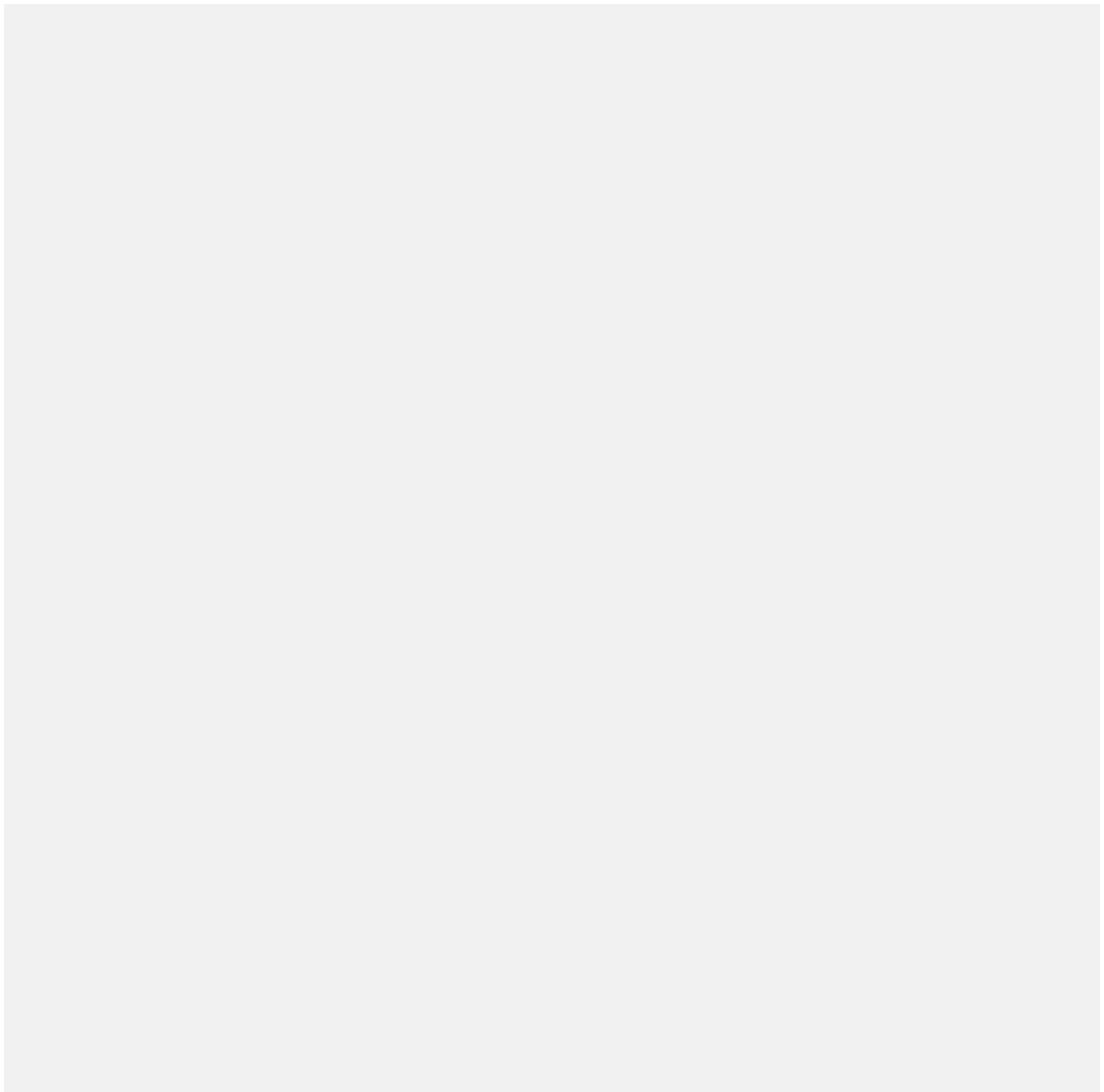
---

**Recuerda, quien sufre es quien debe cortar.**

---

Cuando encuentres tus motivos para cortar comunícalos a la otra persona directamente. Mantén la calma. No esperes. Explica cómo te sientes. Y por qué has tomado la decisión. Si piensas que la otra persona puede tomarlo muy a mal y se va a irritar puedes hacerlo por teléfono: no es cobardía. Si tienes miedo, puedes acompañarte por algún familiar o amistad.

*Aunque ahora estés triste y la soledad pese un poco, pronto pasará. Nuevas amistades y relaciones te esperan. Además, para separarse no hay por qué reñir y hacer daño. Muchas personas se separan cada día y continúan algún tipo de relación cordial e incluso valiosa. ¿Conoces algún caso?*



## **6. Peligros en la red**

Los teléfonos móviles, los servicios de mensajería instantánea y las redes sociales son herramientas de comunicación fascinantes pero inseguras. Internet es un espacio público y libre. Por tanto, caben personas de distintos intereses y propósitos: no siempre limpios. Ten cuidado. Los malos hábitos, los conflictos de convivencia y las agresiones se canalizan rápida e impunemente. Cuando escribes un mensaje de texto, envías una foto o vídeo has de pensar que fácilmente puede llegar a un desconocido. Actúa con prudencia porque no hay privacidad.

19

## Anglicismos

Los anglicismos son préstamos lingüísticos del idioma inglés hacia otro idioma. Muchas veces son producto de traducciones deficientes de material impreso o de secuencias habladas. Son muy comunes en el lenguaje empleado por los adolescentes, debido a la influencia que los medios de comunicación tienen sobre su manera de hablar y expresarse.

---

**EDAD RECOMENDADA**

De 14 a 16 años

---

**DURACIÓN APROX.**

Media hora

---

**MATERIAL**

Fotocopia del cuestionario

*Al menos, conoce los riesgos. La mayoría de términos proceden del inglés: ¿qué es?*

*Ciberacoso*

*Grooming*

*Troll*

*Sexteo*

*Sextorsión*

*Troyano*

*Spyware*

*Tecnoadicción*

- Se discreto/a. Apaga tu *web-cam*.
- No compartas la contraseña con nadie, ni siquiera por amor.
- No transmitas información confidencial: números de teléfono o direcciones.
- No anuncies tus planes o proyectos personales.
- No publiques imágenes, sentimientos o pensamientos que podrían usarse en tu contra.



**20**

## Chateando

Cuando chateamos, nos atrevemos a decir cosas que no diríamos a la cara. Nos sentimos seguros detrás de la pantalla y nos envalentonamos. Piensa dos veces qué vas a decir. Respeta a los demás tal y como harías en una conversación persona a persona. La violencia de género también aparece en los chats.

Por teléfono también es delito. La difamación, amenazas, chantaje, apropiación y difusión no autorizada de textos, fotografías o vídeos pueden ser denunciadas. Actúa como frente a cualquier otra agresión.

---

**EDAD RECOMENDADA**

*De 14 a 16 años*

---

**DURACIÓN APROX.**

*Una hora*

---

**MATERIAL**

*Bocadillos, emoticonos, tijeras y pegamento.*

*En pequeños grupos mixtos de 3 a 5 personas. Termina las siguientes conversaciones y añade emoticonos para expresar tu estado de ánimo.*



Mañana he quedado con Luis y Adela para ir al cine. ¿Vienes, cari?

¡No mola! ¿Por qué quedáis sin decírmelo? Yo paso. Tengo otros planes. Me voy al parque con la peña. Y tú conmigo. No me dejes colgad@.

He agregado al chat a Vicente, ¡es un encanto! Me cae súper bien desde la fiesta del sábado. Me río con él. Es muy gracioso.

Quiero que lo saques. ¡Bórralo! Tengo celos de todos. Porque te quiero. Sólo mi@ churri...

TKM. ¡Media naranja! ¡Alma gemela! 4ever contigo. ¿Me perdonas? Porfa...

Ahora me dices eso. Te has pasado mazo. Después de todo... ¡vete a la mierda! Yo te creí. Me has traicionado. ¿Cuántas veces más?

No es culpa mía. Además, ¿qué importa? Antonio y Paco saben nuestro secreto pero son mis colegas, no lo contarán. Nuestro amor es más fuerte. ¿No me quieres? Perdóname.

¡Porque tú no me quieres! Mentiros@. Ahora mismo voy para tu casa y me lo dices a la cara.



## 7. Conclusión

Termina el **Laboramorio** y seguimos sin saber qué es el amor. Tendrás que descubrirlo por ti mismo/a. Pero quizá sí hemos aprendido algo sobre qué no es el amor...

### 21 A bocajarro

¿Qué no es el amor?

---

**EDAD RECOMENDADA**

De 14 a 18 años

---

**DURACIÓN APROX.**

Media hora

---

**MATERIAL**

Una cartulina, rotuladores y 'post it' de colores.

*Reflexiona y contesta por escrito la pregunta en un 'post it'. Por turnos, pegamos los 'post it' en una cartulina. Cuenta y anota las respuestas más frecuentes. En asamblea discutimos: ¿Estamos de acuerdo con todas las opiniones? ¿Por qué?*

*Podemos exponer este mural junto a las respuestas de "Amor para amar te quiero".*

¡Pero bueno, saquemos alguna conclusión positiva! El taller sirvió para descubrir algunas certezas del amor en paz y pie de igualdad. Por ejemplo:

1. Mide tus expectativas, no idealices.
2. Comunica, la otra persona quizá piensa diferente.
3. Comparte el sentimiento con tus seres queridos.
4. Renuncia a la competencia y aprende a negociar.
5. Rechaza la abnegación y el sacrificio.
6. Marca tus límites y exige respeto.
7. Aprende a decir "no" y acepta la negación.
8. Conserva tus amistades, espacio y aficiones.
9. Aprende a disculpar: no todo, siempre y a cambio de nada.
10. Se prudente con el móvil y las redes sociales.

22

## La telaraña

El amor es diverso, acepta muchas y diferentes formas. Pero, con frecuencia las personas que se quieren están unidas por lazos de lealtad, actúan sinceramente, se apoyan, complacen y cuidan. Procuran que la vida en común sea más fácil y agradable. Y corresponden, saben dar como recibir.

### EDAD RECOMENDADA

De 12 a 18 años

### DURACIÓN APROX.

Una hora

### MATERIAL

Cartulinas y rotuladores.  
Un carrete de trapillo,  
pinzas y tijeras.

*Palabras solemnes forjan el vínculo. Aquí tienes algunas que usamos con frecuencia:*

**Prometo...**

**Siempre...**

**Nunca...**

**Por ti...**

**Nosotros/as...**

**Juntos/as...**

*Vamos a escribir frases que manifiesten nuestro compromiso con un amor sin violencia. Píntalas bonito. Después, hacemos un corro. Escogemos una persona para el centro: será la tejedora. La tejedora comienza leyendo su frase de compromiso. Ata un cabo del trapillo a su cintura. Con una pinza prende la tarjeta al hilo y pasa el carrete a un compañero/a. La persona del extremo actúa de igual forma: lee su frase de compromiso, pasa el carrete tras su cintura, prende la tarjeta al hilo y pasa el carrete a la tejedora. La tejedora va repartiendo juego hasta que la telaraña queda completa. El hilo de trapillo nos atrapa a todos/as y hace visible nuestro vínculo afectivo. Nuestra palabra contra la violencia de género. Como amigos/as, con quien lo necesite. Escuchar, acompañar y apoyar. No dejaremos que nadie caiga de la telaraña.*

*Para acabar, podemos cortar el trapillo en trozos pequeños para pulseras.*











# Evaluación

## Para monitores/as y talleristas

1: franco disgusto / 4: mayor satisfacción

	1	2	3	4
Grado de consecución de los objetivos propuestos				
Participación de chicos/as y sensación de trabajo en equipo				
Utilidad para la enseñanza de valores de igualdad y convivencia				
Utilidad para la prevención de la violencia de género				
Carácter innovador de la propuesta: investigación y acción				
Transferencia: posibilidad de aplicar la experiencia en otro contexto				
Impresión sobre el provecho obtenido por el alumnado				

¿Cuántas actividades has realizado? \_\_\_\_\_

¿Con cuántas chicas y chicos? \_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo has tardado? \_\_\_\_\_

---

Actividad favorita. ¿Por qué?

---

¿Qué sobra en el Laboramorio?

---

¿Qué falta en el Laboramorio?

---

Observaciones y comentarios

**Para chicos y chicas**

1: nada / 4: mucho

	1	2	3	4
¿Te gustó participar en Laboramorio?				
¿Has aprendido?				
¿Recomendarías Laboramorio a un amigo/a?				

Actividad favorita. ¿Por qué?

¿Qué sobra en el Laboramorio?

¿Qué falta en el Laboramorio?

Describe por qué Laboramorio es útil para ti



# Glosario

*Así entendemos y utilizamos estas palabras, herramientas de nuestro oficio:*

## **Androcentrismo**

Visión del mundo y de las relaciones sociales centrada en el punto de vista masculino. Tomar “lo masculino” como referente universal.

## **Asertividad**

Estilo de comunicación afirmativa, por la cual las personas son capaces de expresar sus emociones, ideas e intereses sin agresividad ni pasividad. La persona asertiva no agrede, tampoco se somete: defiende lo suyo con sosiego y firmeza.

## **Coeducación**

Es la didáctica de la igualdad de género. Es decir, aquellas iniciativas educativas que promueven la equidad y paridad entre mujeres y varones.

## **Derecho**

Facultad del ser humano para hacer legítimamente lo que conduce a los fines de su vida. No se entiende sin su pareja: el deber; obligación de correspondencia moral.

## **Desengaño**

Conocimiento de la verdad, con que se sale del engaño o error en que se estaba. En el amor, suele referir el fin de las ilusiones y expectativas exageradas.

## **Dignidad**

Gravedad, decoro. Pilar que sostiene la solidaridad. La dignidad permite a las personas colaborar y contribuir a la consecución de objetivos comunes.

## **Discriminación**

Ocultación, exclusión o trato de inferioridad que sufre una persona o colectivo en función de sus diferencias sociales, culturales, políticas, sexo o edad.

## **Equidad**

Cualidad de trato en que ninguna de las partes sale injustamente mejorada en perjuicio de la otra. Valor de justicia y moderación deseable en los comportamientos humanos. Es un término siempre exigible en la enunciación e interpretación de la ley.

## **Estereotipo**

Imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable. Con frecuencia se fundamenta en prejuicios. El estereotipo masculino y femenino hace referencia a las “esencias irreconciliables” que distinguen la mujer del varón.

## **Feminismo**

Movimiento social y político que defiende los derechos de las mujeres. Pretende la consecución de la igualdad efectiva y real en dignidad, trato y oportunidades entre los sexos. No es una doctrina; sino una estrategia de emancipación.

## **Género**

Condición cultural que distingue al hombre de la mujer. Es el conjunto de normas, tradiciones y costumbres diferenciales impuestas en función del sexo. Expectativas sociales sobre cómo deben sentir, pensar y actuar hombres y mujeres.



### **Identidad sexual**

Concepto de sí y relación de pertenencia que cada cual mantiene en relación al sexo. Con frecuencia se utiliza para referir la expresión de la sexualidad, preferencia u orientación sexual.

---

### **Identidad de género**

Concepto de sí y relación de pertenencia que cada cual mantiene en relación al género. Con frecuencia se utiliza para referir la adscripción y representación del modelo, rol o estereotipo masculino/femenino.

---

### **Laboramorio**

El concepto Labor(amor)io nace de la fusión de las palabras amor y laboratorio. Nos permite experimentar con los significados del hecho amoroso. Es una poderosa herramienta para la educación afectiva y emocional. Laboramorio somos un grupo comprometido de profesionales del ámbito educativo no-formal dispuestos ofrecer a la gente joven herramientas útiles y lúdicas para la detección y prevención temprana de la violencia de género.

---

### **Libertad**

Facultad natural que tiene el ser humano de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos.

---

### **Machismo**

Actitud de prepotencia de los varones respecto de las mujeres. Pretensión de subordinar el género femenino al masculino.

---

### **Paridad**

Principio que reconoce igual valor y capacidad de obrar a todas las personas. En el ámbito político y social se usa para exigir una representación semejante de varones y mujeres en los puestos de poder y toma de decisiones. Cuando no ocurre, suele imponerse mediante cuotas.

---

### **Patriarcado**

Organización social primitiva en que la autoridad es ejercida por un varón jefe de cada familia, extendiéndose este poder a los parientes de un mismo linaje.

---

### **Prejuicio**

Opinión desfavorable, previa y tenaz acerca de algo que se conoce mal.

---

### **Privilegio**

Ventaja exclusiva o exención de obligación que goza alguien por concesión de un poder superior. El privilegio no nace del reconocimiento de las partes; como el derecho. Sino del acatamiento de un orden o autoridad mayor.

---

### **Respeto**

Consideración, miramiento y deferencia. Consiste en reconocer al tiempo la dignidad propia y ajena. Es el sustento de las relaciones cordiales e igualitarias.

---

### **Sexo**

Condición biológica que distingue al macho y la hembra de una especie.

---

### **Sexualidad**

Conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas, psicológicas y afectivas que caracterizan el sexo de cada individuo. También, desde el punto de vista histórico y cultural, es el conjunto de fenómenos emocionales, de conducta y prácticas asociadas a la búsqueda del placer carnal.

---

### **Sexismo**

Discriminación de las personas de un sexo por considerarlo inferior al otro.

---

### **Violencia**

Es un uso cruel y premeditado de la fuerza. La persona violenta actúa con ímpetu contra la razón y la justicia en persecución de un objetivo. La violencia puede ser física, verbal, psicológica o decisional.

---

### **Violencia doméstica**

O violencia intrafamiliar. Hace referencia a los actos violentos que ocurren en el seno de una “familia” o núcleo de convivencia asimilado. Puede ser ejercida por un miembro contra otro o contra todos los demás. Incluye el hostigamiento, el acoso y la intimidación en el seno del hogar.

---

### **Violencia de género, ONU**

La “Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer” (Asamblea General 48/104. ONU 1994) la define como: “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer. Así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad tanto si se producen la vida pública como en la privada”.

---

### **Violencia de género, España**

La Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la violencia de género tiene por objeto “actuar contra la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad aún sin convivencia”. Violencia de género, Navarra: El Acuerdo Interinstitucional para la coordinación efectiva en la atención y prevención de la violencia contra las mujeres, considera que la violencia contra las mujeres abarca todos los actos de violencia de género, sin limitarse al concepto de la misma establecido por la Ley Orgánica 1/2004, que produzcan o puedan producir daños físicos, sexuales, psicológicos o económicos a las mujeres, incluidas las amenazas sobre dichos actos, y la coacción o la privación arbitraria de la libertad, ya se den en el ámbito familiar, laboral o social, y se realicen en público o en privado, y en concreto todos los tipificados como delito o falta en el Código penal vigente.

---

### **Violencia de género, Delitos**

Delitos de violencia contemplados en el Código Penal, si se aprecia una causa “de género”: insultos, amenazas, chantajes, coacciones, acoso, persecución, robo, apropiación ilegítima, retención y secuestro, agresión física con resultado de lesiones, maltrato continuado, violencia psíquica habitual, violencia física habitual, acoso sexual, agresión sexual y homicidio.

### **Violencia sexual**

Es la expresión sexual de la violencia. Es un acto de coacción hacia la víctima para que ejecute una determinada e indeseada conducta sexual. Por extensión: los comentarios, insinuaciones y comercialización de la sexualidad. Es un acto que busca someter el cuerpo y la voluntad de las personas al deseo ajeno.



# Agradecimientos

**L**a concepción y redacción de estos materiales didácticos es deudora de la participación activa, las valiosas críticas y aportaciones del equipo **Laboramorio**. ¡Muchas gracias!

**Rita** Garralda Goñi, educadora social SSB del Ayto. del Valle de Aranguren. **Blanki** Torres, Servicio de juventud del ayuntamiento Altsasu/Alsasua. **Marisa** Martínez Gurrea y **Esther** Arazamendia Zabala, educadoras sociales del programa de infancia y familia y el programa de prevención de la mancomunidad de SSB de Andosilla, Azagra, Cárcar y San Adrián. **Adela** González Díez, directora de la Escuela de formación de tiempo libre Urtxintxa. **Izaskun** Larumbe Eleno y **Eugenia** Astiz Eslava, educadoras sociales del programa preventivo de infancia y juventud del Ayuntamiento de Zizur Mayor. **Ana Belén** Albarracín Muro, coordinadora de la casa de la juventud de San Adrián. **Presen** Hita Maeztu, animadora sociocultural del Punto de información juvenil de la mancomunidad de SSB zona Allo. **Santi** Litago Lumbreras, educador de la Casa de Juventud del Ayuntamiento del Valle de Aranguren Aranetxea. **Itziar** Areta Olleta, técnica de juventud del Ayto. de Huarte. **Maidier** Landa Pérez y **Miguel Ángel** González Ojer; educadora de la casa de juventud “La Kalasa” y técnico del servicio de juventud del Ayto. de Tafalla. **M<sup>a</sup> Teresa** López de Zúbira Otamendi. Punto de información Oteiza. Y faltan en la foto. **Ana** Cadarso García, animadora socio cultural de la mancomunidad de SSB de la zona de los Arcos. **Itziar** González Goñi, educadora del programa preventivo del Ayto. de Zizur Mayor. **Esther** Hernández Pérez, profesora de E.F. del C.P. Manuel Antón. Equipo educativo del centro juvenil **Gazteleku de Burlada**: Erica, Mikel, Amaia, Sara y María. Equipo educativo del **Gazteleku de Villalva**: Ariane, Joseba, y Saida. Un besazo para tod@s.

Este libro está dedicado a las **342 chicas** y **296 chicos** de entre 12 y 17 años de edad que disfrutaron, jugaron y aprendieron con las actividades propuestas entre el mes de octubre y diciembre del año 2014.

**¡Celebra cada pequeño logro hasta alcanzar un gran triunfo!**

# Bibliografía

**Brotons, P. Simón, N. y Lillo, J.**

*Teoría y Práctica de la Coeducación: 8-16 años*  
Departamento de Mujer de la Excma.  
Diputación Provincial de Alicante [2007]

---

**Camps, Victoria**

*El gobierno de las emociones*  
Herder [2011]

---

**Esteban, M<sup>a</sup> Luz**

*Crítica del pensamiento amoroso*  
Bellaterra [2011]

---

**Gálligo Estévez, Fernando**

*SOS. Mi chico me pega pero yo le quiero*  
Pirámide [2009]

---

**Hirigoyen, Marie-F.**

*El acoso moral: maltrato psicológico en la vida cotidiana*  
Paidós [1999]

---

**Hirigoyen, Marie-France**

*Los mecanismos de la violencia en la pareja*  
Paidós [2005]

---

**Illouz, Eva**

*¿Por qué duele el amor?*  
Katz [2012]

---

**Izquierdo, M<sup>a</sup> Jesús**

*Cuando los Amores Matan*  
Ed. Libertarias: Madrid [2000]

---

**Preciado, Beatriz**

*Pornotopía: arquitectura y sexualidad en 'Playboy'*  
Anagrama [2010]

---

**Sanchís, R.**

*¿Todo por amor? Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer*  
Editorial Octaedro [2006]

---

**Sastre Vilarrasa, G. y Moreno Marimon, M.**

*Resolución de conflictos y aprendizaje emocional: una perspectiva de género*  
Barcelona: Gedisa [2005]

---

**Simón, María Elena**

*Hijas de la igualdad, herederas de injusticias*  
Madrid: Narcea [2008]

---

**Turín, Adela y Bosnia, Nella**

*Arturo y Clementina*  
Barcelona: Lumen [1976]

---

**Urruzola, M<sup>a</sup> José**

*Aprendiendo a amar desde el Aula*  
Maite Canal [1996]

---

**Walker, Leonore, E.**

*The battered woman*  
Harper Collins [1979]

---

**Valcárcel, Amelia**

*La memoria y el perdón*  
Herder [2010]

---



# Webgrafía

## **Instituto Navarro de Deporte y Juventud**

El Instituto Navarro de Deporte y Juventud, a través de la Subdirección General de Juventud, es el Organismo Autónomo encargado de dirigir, planificar y evaluar las políticas públicas de juventud de carácter transversal de acuerdo con la normativa vigente.

[https://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Juventud/](https://www.navarra.es/home_es/Temas/Juventud/)

## **Instituto Navarro para la Familia e Igualdad**

El Instituto Navarro para la Familia e Igualdad es el órgano que asume las competencias de impulso, coordinación y gestión de las políticas de género e igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y las relativas a las políticas para las familias.

[http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Igualdad+de+genero/Violencia+de+genero/](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Igualdad+de+genero/Violencia+de+genero/)

## **Informe de la OMS sobre la violencia contra la mujer**

Año 2013. Informe en el que la Organización Mundial de la Salud destaca que la violencia contra la mujer es un “problema de salud global de proporciones epidémicas”. Nuevas guías de práctica clínica y de políticas lanzadas para orientar la respuesta en el sector salud.

[http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/violence\\_against\\_women\\_20130620/es/](http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/violence_against_women_20130620/es/)

## **FRA. Agencia para la defensa de los derechos fundamentales de la Unión Europea**

Macroencuesta sobre la violencia de género hacia las mujeres. Con una muestra de 42.000 mujeres. El mayor estudio del fenómeno jamás realizado. Informe de prensa.

[http://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-factsheet\\_es.pdf](http://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-factsheet_es.pdf)

## **Evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la violencia de género**

El más ambicioso estudio realizado en España sobre la opinión, prejuicios y expectativas de la adolescencia. Publicado en el año 2013. Investigación promovida por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. Dirigida por M<sup>a</sup> Jesús Díaz Aguado. Universidad Complutense de Madrid. Conviene el capítulo 3: “Igualdad y prevención de la violencia de género desde la perspectiva del profesorado”.

<http://imagenes.publico.es/resources/archivos/2013/11/19/1384866607474informe%20vdg%20adolescentes.pdf>

### **El Ciberacoso como forma de ejercer la violencia de género en la juventud: un riesgo en la sociedad de la información y del conocimiento**

Estudio promovido por la Delegación del Gobierno para la Violencia de género.

Dirigido por Cristobal Torres Albero. Donde se pone de manifiesto el modo en que la violencia de género se transmite mediante las TIC.

[http://www.msssi.gob.es/ssi/violenciaGenero/publicaciones/estudiosinvestigaciones/PDFS/El\\_Ciberacos\\_Juvent.pdf](http://www.msssi.gob.es/ssi/violenciaGenero/publicaciones/estudiosinvestigaciones/PDFS/El_Ciberacos_Juvent.pdf)

### **Miguel Lorente Acosta. “Lo normal de lo anormal: raíces y frutos de la violencia contra las mujeres”**

Ponencia que resume las tesis del anterior Director de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Lorente es médico forense, profesor de universidad, asesor de la OMS en el área de violencia machista y experto consultado en numerosas comisiones parlamentarias.

[http://www.educarenigualdad.org/upload/Doc\\_232\\_lo\\_normal\\_de\\_anormal.pdf](http://www.educarenigualdad.org/upload/Doc_232_lo_normal_de_anormal.pdf)

### **El Conde de Lucanor**

En castellano antiguo original “Libro de los enxiemplos del Conde Lucanor et de Patronio”. Es su mayor parte un libro de cuentos moralizantes escrito entre 1330 y 1335 por el infante Don Juan Manuel. Considerada la obra cumbre de la narrativa en prosa del siglo XIV de la literatura española. Cuento XXXV “Lo que sucedió a un mancebo que casó con una muchacha muy rebelde”. Es un ejemplo extraordinario de imposición violenta simbólica hacia la mujer.

[http://www.cervantesvirtual.com/servlet/SirveObras/01383897522571623867802/p0000002.htm#I\\_38\\_](http://www.cervantesvirtual.com/servlet/SirveObras/01383897522571623867802/p0000002.htm#I_38_)

### **Eva Illouz (2012) ¿Por qué duele el amor? Ed: Katz**

La autora presenta el libro en Youtube. Un estudio sociológico que indaga sobre las nuevas formas de entender las relaciones afectivas y sexuales. Muy recomendable.

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_zceA9q68WU](https://www.youtube.com/watch?v=_zceA9q68WU)

### **Ni ogros ni princesas**

Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. Por Adelina Lena Ordóñez.

Materiales editados por el Instituto Asturiano de la Mujer en el año 2007. Una de las primeras propuestas que apuntaron la relación entre el mito del amor romántico y la violencia de género en la juventud.

[http://tematico.asturias.es/imujer/upload/documentos/guia\\_no\\_ogros\\_ni\\_princesas1069.pdf](http://tematico.asturias.es/imujer/upload/documentos/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf)



### **Abre los ojos, el amor no es ciego**

Materiales didácticos editados por el Instituto Andaluz de la Mujer en conmemoración del 25 de noviembre del año 2009. Autora, Carmen Ruiz Repullo. Son excelentes por su concisión y claridad.

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/sites/miraporlaigualdad/images/descargas/Abre%20los%20ojos.pdf>

### **Trátame bien... coeducación**

Materiales didácticos editados por el Instituto Andaluz de la Mujer en conmemoración del 25 de noviembre del año 2010. Autor, Fernando Gállego Estévez. Recoge recomendaciones y recursos para enfrentar y salir del maltrato.

<http://www.copcantabria.es/wp-content/uploads/GuiaTratameBien.pdf>

### **Karicies**

Educación afectivosexual del IES Isabel de Villena. De Rosa Sanchis Caudet, premio de pedagogía Rosa Sensat 2005 por su libro “¿Todo por amor? una experiencia educativa contra la violencia hacia la mujer”. El blog reivindica una forma de entender los sentimientos y el placer libre de prejuicios y estereotipos sexistas.

<http://karicies.blogspot.com.es/>

### **Libres**

Aplicación para teléfonos móviles (sistemas operativos IOS y Android) lanzada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad dirigida a mujeres que sufren o han sufrido violencia de género y a cualquiera que detecte situaciones de maltrato. Para la información, prevención y orientación de la denuncia y posterior protección de las víctimas. Destinada a un público joven.

<http://www.msssi.gob.es/ssi/violenciaGenero/Sensibilizacion/AplicacionLibres/home.htm>







